

Mango-Curry

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Mangos
- 2 Dosen Mango in Spalten
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- etwas Öl
- Koriander-, Kurkuma-, Kreuzkümmel-pulver
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mangochutney
- 1 EL Currypaste
- 2 TL Zucker
- 1 Dose Kokosmilch
- Zitronensaft
- 500 g Fleisch, Fisch, Tofu, etc.



Zubereitung

1. Mangos schälen und grob würfeln
2. Dosenmango pürieren
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl mit Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Pfeffer anbraten
4. Tomatenmark, Mangochutney, Currypaste und Zucker dazugeben und kurz mit anbraten
5. Mit Kokosmilch und pürierter Mango ablöschen und alles köcheln lassen
6. Mangowürfel dazugeben, ca. zehn Minuten köcheln lassen
7. Mit Gewürzen, Salz und Zitronensaft abschmecken
8. Fleisch, Fisch, Tofu, etc. würfeln, anbraten und dazugeben